Spitskool sperziebonen wok

Spitskool, voor mij niet een dagelijkse groente. Heb me ook afgevraagd wat ik ermee wil maken. Witte kool eten we wel vaker als salade of natuurlijk de zuurkool. Spitskool heeft een net iets andere smaak. Bladeren zijn ook ietwat groener. Ik wilde het wel eenvoudig houden en SNEL klaar, dus kwam toch uit op een wokgerecht, de spitskool sperziebonen wok.

Voor 2 personen

Bereidingstijd < 20 minuten

Ingredienten

- 1/2 spitskool (is ongeveer 450 gram)
- 200 gram sperziebonen
- 10 zongedroogde tomaatjes
- 1 eetlepel provencaalse kruiden (of neem 1 theelepel oregano, 1/2 theelepel marjoraan en 1/2 theelepel tijm)
- Olijfolie

Bereiding spitskool sperziebonen wok

Snij de spitskool in fijne reepjes, het snelst gaat dit natuurlijk met een keukenmachine.

Kook in een pan de boontjes beetgaar.

Neem een wokpan (of hapjespan) en verwarm hierin een scheutje olijfolie.

Roerbak de spitskool op hoog vuur, je zult zien dat het snel

slinkt.

Snij ondertussen de zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes en voeg deze bij de spitskool.

Dan kunnen de kruiden erbij, alles goed doorroeren en tenslotte de sperzieboontjes.

Maak nog op smaak met wat peper en/of zout en klaar is je groente wokschotel.

Om het koolhydraatarm te houden kies dan voor wat bloemkoolrijst als sidedish.

Maar wil je gewone rijst dan is dit natuurlijk ook prima al is het dan niet koolhydraatarm.

Eet smakelijk.

Wil je een keer een ander spitskoolgerecht proberen, kijk dan eens op spitskool met gehakt